Inköpslista FMD 2	**gram**
Äpple	608
Kronärtskocka	150
Jordärtskocka	70
Sparris	159
Avokado	210
Rödbeta	70
Björnbär	100
Blackberries raw	220
Blåbär	520
Broccoli	160
Vitkål	250
Rödkål	50
Morötter	830
Blomkål	358
Mangold	100
Koksflingor	50
Zuicchini	200
Gurka	320
Vitlök	22
Citron juice	40
Sallad (isberg eller blad)	425
Melon Canteloupe	330
Olja	26
Lök	270
Pak choi	150
Palsternacka	90
Sockerärtor	50
Rädisor	50
Butternut squash	450
Squash butternut baked	250
Kålrot	130
Swede boiled in unsalted water flesh only	80
Körtsbärstomater	440